Brian eet smakelijk

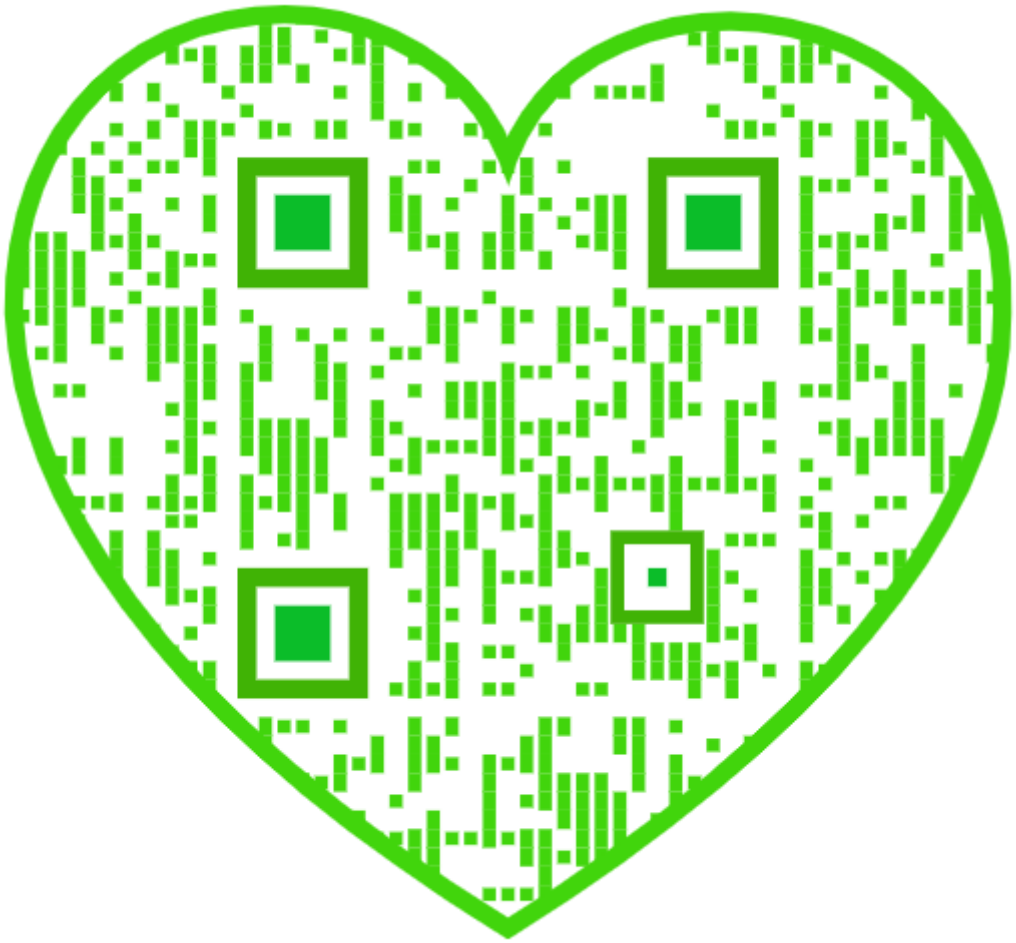
Cynthia McLeod

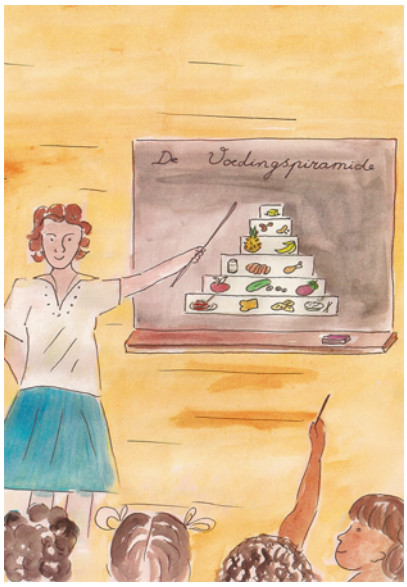
bron
Cynthia Mc Leod, *Brian eet smakelijk*. Met illustraties van Yashmin Campagne. Stichting Voedingscentrum, Paramaribo / Inner Wheel, Paramaribo 2015

Zie voor verantwoording: https://www.dbnl.org/tekst/mcle001bria01_01/colofon.php

Let op: boeken en tijdschriftjaargangen die korter dan 140 jaar geleden verschenen zijn, kunnen auteursrechtelijk beschermd zijn. Welke vormen van gebruik zijn toegestaan voor dit werk of delen ervan, lees je in de gebruiksvoorwaarden.

dbnl digitale bibliotheek voor de Nederlandse letteren




De Voedingspiramide

Voorwoord

BRIAN EET SMAKELIJK, is speciaal voor jou geschreven.

Stichting Voedingscentrum.sr geeft op verschillende manieren voorlichting over gezonde voeding in Suriname. De Inner Wheel is een organisatie die over de hele wereld allerlei projecten financiert, onder andere ook dit boek. Een van de belangrijkste doelen van de Inner Wheel is om je te ondersteunen in jouw ontwikkeling.

Samen wilden wij iets maken waarmee we jou op een leuke en eenvoudige manier voorlichting kunnen geven over gezonde voeding. Elk kind hoort te weten wat goede voeding is, want dat is de basis van een gezond leven. Als je gezond eet, heb je veel energie en doe je het op school ook goed. In dit boek laten Brian en zijn zus Whitney zien hoe zij dat doen.

Je bent wat je eet.

Veel leesplezier en vooral, eet smakelijk!

Peggy-Ann Bergen - de Graav
president
Inner Wheel Paramaribo

Jennifer S. Plein
voorzitter
Stichting Voedingscentrum.sr

STICHTING VOEDINGSCENTRUMSR

milo

[Brian eet smakelijk]

‘Dus jullie weten het hè? Voor gezonde voeding eet je dagelijks uit elk vak,’ zei de juf van de vijfde klas nadat ze de voedingspiramide op het bord had getekend.

‘Zo, jongens en meisjes en nu gaan we over deze les praten,’ vervolgde ze terwijl ze de klas rond keek. ‘Wie van jullie wil vertellen of hij of zij echt gezond eet?’ Danitsha stak meteen haar vinger op. ‘Ik, juf, wij eten elke dag groenten. ‘Goed zo!’ zei de juf, ‘maar is groenten eten genoeg of hoort er nog meer bij een gezonde voeding? Wat eet je bijvoorbeeld 's morgens?’ ‘Ik eet helemaal niet 's ochtends,’ zei Danitsha en ze trok een vies gezicht. ‘Ik kan niet.’ ‘Ik eet ook niet 's morgens.’ ‘Ik ook niet.’ ‘Het is alsof er een brok in mijn keel zit,’ riepen nu een paar kinderen en Danitsha zei: ‘Wij drinken Milo, mijn moeder zegt dat het eten en drinken tegelijk is.’ ‘Nou nou, ik weet niet of dat wel zo is hoor,’ lachte de juf, ‘maar Milo is wel goed als je het met melk maakt, want elke morgen een glas melk hoort zeker bij een gezond ontbijt.’

‘Ik drink thee met suiker,’ zei een ander kind en een grote jongen zei lachend: ‘Weet je wat ik drink? Cola!’ ‘En weet je moeder dat?’ vroeg de juf. Hij schudde zijn hoofd. ‘Nee, mijn moeder weet dat niet, maar ze ziet het toch niet, want ze slaapt nog als ik wegga met mijn vader.’

‘Maar je hebt nu geleerd dat een ontbijt heel belangrijk is,’ zei de juf.

‘Wie kan me vertellen waarom je wel altijd iets moet eten voordat je 's morgens van huis gaat?’ ‘Als je niet eet dan heb je geen energie; dan word je vlug moe en kan je niet goed opletten,’ zei Tamara. ‘Maar cola geeft ook energie hoor, 't is juist een energiedrank!’ riep de grote jongen weer. ‘Maar het is om een andere reden niet goed voor je,’ riep Danitsha. ‘Als je veel soft drinkt, zoals bijvoorbeeld cola, krijg je te veel suiker binnen en dat is ook slecht voor je tanden,’ wist een ander kind. De grote jongen zei lachend: ‘Mijn broer drinkt wel vijf cola's per dag!’

‘Dan zijn jullie zeker rijk om zoveel cola's te kopen,’ riep weer een ander.

‘Jongens, jongens, niet allemaal door elkaar praten,’ zei de juf en ze tikte op de tafel. ‘Jullie hebben allebei gelijk, maar cola bevat ook caffeïne. Daarvan kunnen jullie behalve energie, ook hartkloppingen krijgen. Ook houdt het je wakker als je moet slapen’.

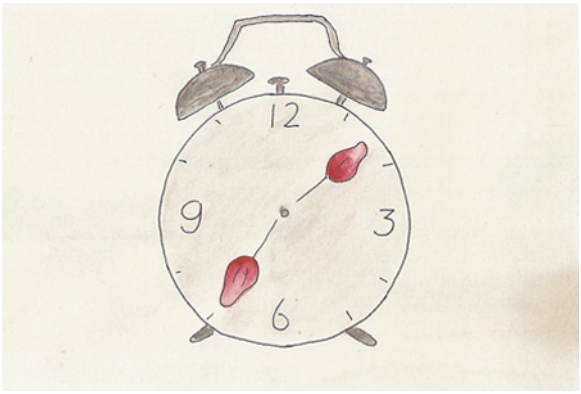
‘Ik denk dat jullie nu allemaal wel weten hoe het moet, maar het belangrijkste is dat je het ook doet. Voor een goed ontbijt eet je 's morgens een broodje of twee sneetjes bruin brood, dat is het beste. Daarop smeer je een beetje dieetmargarine; dat is die margarine in een plastic kuipje die zacht is als hij uit de koelkast komt, met bijvoorbeeld pindakaas, kaas of sardines.’

‘Beleg eet ik wel, maar geen boter hoor, hm hm,’ zei Danitsha terwijl ze haar hoofd schudde, ‘ik hou niet van boter op mijn brood.’ ‘Ik ook niet, ik ook niet,’ riepen een paar andere kinderen, maar de juffrouw zei: ‘Luister goed, ik weet dat veel Surinaamse kinderen niet van boter op hun brood houden, maar dit moet je echt wel weten. Je moet altijd een beetje van die dieetmargarine op je brood smeren. Weet je waarom? Daarin zitten bepaalde vitaminen en gezonde vetten.’ ‘Is dieetmargarine Slim?’ vroeg Tamara. ‘Ja,’ zei de juf. ‘Slim bijvoorbeeld, dat is heel goed.’ ‘Oh, heet het daarom Slim?’ vroeg Brian en Ewald lachte: ‘Dan eet ik een heel kuipje, dan word ik razend slim.’ De juf lachte, ‘nee hoor, zo werkt het niet. Nooit te veel, wel elke dag wat.’

Danitsha stak haar vinger weer op. ‘Juf, mijn moeder wil ons echt goede voeding geven en ze zegt zelf ook: elke dag uit elk vak, maar het lukt niet altijd want sommige dingen zijn zo duur.’ ‘Maar het hoeft helemaal niet duur te zijn,’ zei de juf nu.’ ‘Ja, juf, dat van het fruitvak. Dat echte fruit is veel te duur,’ vervolgde Danitsha. ‘Wat is dan “het echte fruit”?’ vroeg de juf. ‘Appels, peren en druiven,’ zei Danitsha.

‘Ach, ga weg! Je kan toch ook sinaasappels eten of papaja,’ zei Ewald. ‘Maar die zijn ook duur!’ riep Danitsha. ‘Wij hebben geen papajaboom.’

‘Ik denk dat je het fruit moet eten, dat er op dat moment is,’ zei de juf. ‘Dus bijvoorbeeld manja wanneer het manjatijd is en pommerak wanneer het pommeraktijd is en er is ook fruit dat er bijna altijd wel is, zoals guyave of kersen of olijf.’ ‘Wat! Is dat ook fruit?’, vroeg Danitsha. De klas lachte en Ewald riep: ‘Natuurlijk dommie. Het zijn toch vruchten! Alle eetbare vruchten zijn goed om te eten.’ ‘Knippa ook?’ riep een jongen helemaal achteraan. ‘Ja, knippa ook, dat is ook fruit, maar je moet er geen honderd van eten, want alles wat te veel is, is slecht,’ zei de juf.



‘Nu over het middageten, vooral dat moet gezond zijn. Jullie eten toch wel elke dag een keer warm, hè?’

‘Als mijn vader komt, gaan we naar de Drive Through, dan halen we patat en nuggets of een two piece meal,’ zei Ewald. ‘San, elke dag?’ riep een jongen verbaasd. ‘Nee, áls mijn vader komt, zeg ik toch,’ antwoordde Ewald een beetje boos.

Brian zei niets, hij begreep wat Ewald bedoelde. Ewald was zijn vriend en hij wist dat Ewalds vader niet bij zijn kinderen woonde. Maar hij komt tenminste af en toe, dacht Brian, want zijn vader kwam nooit. Die woonde met een andere vrouw in Holland en had daar andere kinderen.

‘Wij eten elke dag roti met masala, kip en aardappel,’ zei Ashna fluisterend tegen Farida die naast haar zat en die begreep het wel, want bij Ashna thuis hadden ze een rotishop. ‘Hou je ervan?’ vroeg Farida. ‘Ja, ik vind het lekker, maar soms lust ik geen masala, dan eet ik gewoon een kale warme roti, dat vind ik ook lekker.’

PEACE
ISUZU

Brian speelde met de sluiting van zijn tas en wachtte op de bel. Hij was heus niet van plan om in de klas te vertellen wat ze thuis wel en niet aten.

Tingelingeling! Dat was de bel. ‘Dag juf, dag juf,’ riepen de kinderen. Sommigen renden naar buiten. Danitsha sprak nog wat na met een vriendin.

Brian pakte zijn tas op en liep naar buiten. Hij bleef onder de boom staan, maar zo dat hij de straat kon zien. Auto's reden af en aan en kinderen stapten in. Hij zag Danitsha en haar twee zusjes in de auto stappen van hun moeder.

De schoolbus waarmee Brian naar huis ging, kwam altijd als de meeste kinderen al weg waren. Na een poosje hoorde hij de toeter van zijn busje en hij ging naar voren. De bus kwam aangereden en stopte precies bij de inrit. De deur ging al open. Twee kleine jongens van de eerste klas, Jason en Jimmy, stapten in en daarna Brian. ‘Dag meneer Hendrik,’ groette hij de chauffeur. Hé, dat dikke meisje van die andere school zat breeduit op zijn plaats op de eerste bank en verder was er geen plaats meer. Het meisje had haar tas op schoot en een pakje chips in de hand. Met haar vingers stak ze chips in haar mond en kauwde: kraw kraw kraw.

‘Schuif,’ zei Brian, ‘hier zit ik altijd.’ Het meisje keek hem boos aan, schoof een beetje op en Brian ging op het puntje van de bank zitten. Het meisje schudde de laatste chips in haar ene hand en met haar andere hand wilde ze het zakje door het open raampje naar buiten gooien, maar het meisje dat naast het raam zat, hield haar hand tegen en zei bits: ‘Gooi niet. Hou je rommel bij je!’

Het dikke meisje frommelde het zakje nu in elkaar, deed het in haar tas en haalde een kleine fles soft te voorschijn. Ze schroefde de dop los en begon te drinken. ‘Hoeveel soft drink jij per dag?’ zei Brian terwijl hij haar van opzij aankeek. ‘Bemoei niet, het gaat je niet aan,’ zei het meisje. ‘Soft is niet goed voor je, je moet water drinken,’ zei Jason, die op de bank achter hen zat.

Het meisje maakte een tjoerie en zei: ‘Water is om te baden!’ ‘Daarom ben je zo dik!’ riep Jimmy. Het meisje antwoordde niet, maar liet een grote boer! ‘Hmm! Wie is dat?’ vroeg chauffeur Hendrik terwijl hij even omkeek. Zo onbeschoft, dacht Brian, maar hij zei niets. Gelukkig nog maar twee stops en dan kon hij uitstappen. Ja, daar was zijn huis al.

‘Dag meneer Hendrik,’ groette hij toen de bus stopte en hij uitstapte. Hij opende het hek en haalde de huissleutel uit zijn zak, maar hij hoefde die niet te gebruiken, want de deur was open en Whitney's fiets was al binnen. Whitney, zijn oudere zus, was veertien en zat in de tweede klas van de mulo. Ze ging op de fiets naar school.

Brian schopte zijn schoenen uit en zette zijn tas op een stoel naast de eettafel. Hij zag het briefje met SRD 15 ernaast. ‘Koop bami of nasi en laat wat voor me,’ stond op het briefje. Bijna elke dag als ze thuiskwamen, was er zo'n briefje. Hij deed de ijskast open. Er was een restje bami van de vorige dag en in de deur een halve fles soft en een bodempje stroop in een petfles.

Hij hoorde zijn zus praten en begreep dat ze met haar mobiel bezig was. Hij ging naar haar kamer. Whitney lag op haar bed met de mobiel bij haar oor. ‘O.K. doei!’ riep ze in het toestel en tegen Brian zei ze:

‘Ik ben allang thuis, we waren vroeg vrij want de juf van geschiedenis was ziek.’ ‘Waarom heb jij dan geen eten gekocht?’ vroeg Brian. ‘Ik ga niet kopen, ik lust geen bami of nasi,’ zei Whitney, ‘zo stom! Ga jij maar kopen bij de warung als je wil.’ ‘Ik wil ook niet,’ zei Brian, ‘vandaag hebben we het op school over gezonde voeding gehad en dat is echt niet elke dag bami of nasi.’ ‘Ja, maar je weet dat mama niet veel geld heeft en ze heeft ook geen tijd om elke dag te koken.’ ‘Ik weet het, ja,’ zei Brian terwijl hij de kamer uitliep.

Mama werkte en als ze tegen half vier thuiskwam, was ze moe en had ze geen zin om te koken. Ze moest dan nog van alles doen: afwassen, huis bezemen en heel vaak moest ze hem helpen met zijn huiswerk en zijn lessen overhoren.

Whitney kwam bij de eettafel staan en deed ook even de ijskastdeur open. ‘Er is nog bami van gisteren,’ zei ze, ‘maar ik eet dat niet hoor!’ Opeens vroeg ze: ‘Weet je? Kunnen wij niet eten koken, dan maken we een echte gezonde maaltijd, ook voor mama.’

UNIVERSITY

‘Hoe dan?’, vroeg Brian. ‘Heb je geld?’ ‘Kijk, met die SRD 15 gaan we rijst kopen en groenten...’ ‘O ja, ik heb nog SRD 10, die ik van opa gekregen had,’ riep Brian, ‘dan is er 25. Is dat genoeg?’ ‘Wacht, kijk, ik heb nog SRD 5 dan hebben we samen 30,’ zei Whitney en haalde een verkreukeld briefje van SRD 5 uit de zak van haar jeansbroek.

‘Maar, laten we eerst kijken wat er in huis is, dan hoeven we dat niet te kopen.’

Ze deed de keukenkasten open: ‘Hm. Ik zie geen rijst.’ ‘Maar er is wel olie en een ui, kijk hier,’ zei Brian en wees op het aanrecht. ‘Is goed, dan kopen we een zak rijst en twee bossen kouseband en kip. Kom, laten we naar de winkel gaan; of nee, ga jij naar omoe, dan koop je een zakje rijst en een pakje kip. Dan ga ik om de hoek bij het groentestalletje en koop ik twee bossen kouseband,’ besliste Whitney en gaf SRD 15 aan Brian.

Brian ging naar omoe op de hoek en kocht een zak rijst van SRD 5 en een pakje kip van 10. Whitney kwam even later terug met twee bosjes kouseband en drie tomaten en een bos amsoi. ‘Kijk, ik heb ook amsoi gekocht. Voor morgen! Alles was samen SRD 10. Begin jij de kouseband te snijden, dan was ik de rijst en doe het in de rice cooker.’ ‘Ga je alle rijst koken?’ vroeg Brian. ‘Nee, dat is veel te veel,’ antwoordde Whitney, ‘ik weet dat ma anderhalf glas rijst kookt. Je moet de puntjes eerst van de kouseband afhalen, hoor! En snij je vingers niet. Doe het op de plank!’

Brian sneed voorzichtig de kouseband in stukjes. Toen Whitney de rijst in de rice cooker had gedaan, maakte ze het pakje kip open. ‘Het is nog bevroren, maar ik zal het onder de kraan ontdooien. Het zijn geen grote stukken, dus het ontdooit snel,’ zei ze. Ondertussen begon ze de ui en de tomaten te snijden.

Toen Brian de kouseband had gesneden, waste hij het goed. ‘Klaar!’ zei Brian en wees op de gesneden en gewassen kouseband in het vergiet.

Whitney zette een kleine pot op het fornuis en stak het vuur aan. Ze schonk een beetje olie in de pot en deed er een paar stukjes gesneden ui in.

‘Kan ik die kouseband erbij doen?’ vroeg Brian. ‘Wacht even, de olie moet eerst heet zijn en doe voorzichtig,’ maande Whitney.

Brian deed de kouseband in de pot. Het maakte een erg sissend geluid, van schrik deed hij een stap naar achteren. Er vielen een paar kousebandjes op de grond. Hij raapte ze vlug op en wilde ze in de pot doen, maar Whitney riep: ‘Nee, eerst wassen.’ Dat deed hij en even later roerde Whitney met een lepel in de pot.

‘We laten ze niet lang op het vuur, het is juist lekker als ze nog knapperig zijn,’ zei ze. ‘Zet jij zout en een beetje zwarte peper voor de kip, nee... niet zoveel!’

Brian nam een mespuntje zout. ‘Nu goed de kip inwrijven,’ beval zijn zus en dat deed hij. Even later nam ze een andere pot en bakte daarin de kip, deed er gesneden uien en tomaat bij en een beetje water.

‘Nu moet het op een zacht vuurtje sudderen,’ besloot ze terwijl ze het deksel op de pan deed. ‘Hmm, het ruikt al lekker,’ snoof Brian. ‘Ja, maar we gaan nog niet eten hoor. We wachten tot mama thuis is.’

Brian keek op de klok. Het was ondertussen half drie. Nog drie kwartier, dan zou ze er zijn. Het leek wel een extra lange drie kwartier, maar daar hoorden ze de auto eindelijk. Mama had zelf geen auto, maar ze reed elke dag mee met een collega.

Ze kwam binnen en zei meteen: ‘Hmm, wat ruikt zo lekker?’

‘Kom kijken, ma, kom kijken!’ riep Whitney nog voordat ma haar schoenen had uitgedaan en ze trok ma naar het fornuis. ‘Brian en ik hebben gekookt!’

‘Maar dat is geweldig!’ zei ma lachend. ‘Wat? Zijn mijn kinderen al zo groot dat zij voor mij koken? Het ziet er goed uit hoor. Maar hoe komen jullie aan die spullen om te koken?’

‘Gekocht, met jouw SRD 15 en Brian had nog een tientje,’ zei Whitney. Brian pakte zijn moeders hand en zei met zijn vinger omhoog: ‘En mama, dit is een gezonde maaltijd hoor!’ ‘Geweldig,’ lachte mama, ‘ik ga me vlug omkleden, dan gaan we gezellig samen eten.’ Whitney spreidde een doek op de tafel en nam de borden uit de kast.

Even later zaten ze met zijn drieën aan tafel en schepten hun bord vol.

‘Heerlijk, heerlijk,’ zei mama. ‘En zó goed klaargemaakt. Maar hoe komen jullie op het idee?’ ‘Vandaag hebben we op school geleerd over gezonde voeding. Je moet elke dag eten uit elk vak: dus granen, dat is brood en rijst, ook vlees of vis en groenten en ook pesi en fruit,’ zei Brian. ‘Een jongen in mijn klas zei dat hij elke morgen een cola drinkt, maar zijn moeder weet het niet.’

‘Dat is zeker slecht, want je mag ook niet te veel zoete dingen en zeker niet veel vet. Mama, bami en nasi elke dag is niet goed hoor,’ zei Whitney. ‘Ik wou dat ik elke dag zo lekker kon eten als nu,’ zei mama, ‘maar die gezonde dingen zijn vaak zo duur.’ ‘Wat we vandaag hebben gekocht, was niet duur, ik heb ook een bos amsoi gekocht voor morgen,’ zei Whitney terwijl ze nog een beetje rijst opschepte.

‘San, dus morgen eten we weer lekker,’ lachte mama en Brian riep:

‘Niet alleen lekker, ook gezond!’ ‘Amsoi, hm, amsoi is een moeilijke groente hoor,’ zei mama nadenkend. ‘Hoe kan een groente nu moeilijk zijn?’ vroeg Whitney verbaasd en Brian vulde aan: ‘Ja, hoe dan? Ma, je doet alsof het een som is.’ Glimlachend zei mama: ‘Nee, geen som, maar kijk, amsoi moet je alvast heel goed wassen. Amsoi heeft altijd veel zand, dus eerst moet je elk takje onder de stromende kraan houden om het zand eraf te spoelen. Daarna moet je water in een bak doen met een beetje zout erbij en dan nog een keer alle bladen wassen. Maar weet je, ik zal de amsoi alvast goed wassen voordat ik morgenochtend wegga, dan doe ik de groente in een plastic zak in de ijskast en dan kan Whitney het na school fijnsnijden en klaarmaken. Maar wat eten we dan nog meer, want ik heb geen geld voor vlees.’

‘Kijk, er is nog wat kip over. Laten we dat bewaren voor morgen, dan hebben we kip en amsoi.’ zei Whitney.

‘Dat doen we en dit restje kouseband eet ik vanavond op mijn brood,’ zei mama en begon de tafel af te ruimen. ‘Brian, schenk nog een glas water voor me in en ook voor jezelf.’ Moeder dronk haar glas leeg en zei: ‘Ik ga afwassen want jullie hebben al gekookt. leder heeft zijn taak. Goed zo, hoor kinderen, bedankt, bedankt!’

‘En morgen doen we het weer! Jippie!’ Brian gooide zijn lege beker in de lucht en ving hem weer op.

Toen Brian de volgende dag in de bus stapte, haalde het dikke meisje net weer een flesje soft uit haar tas. ‘Dag softmeisje,’ zei Jason, die samen met zijn broertje voor Brian instapte. Brian ging op zijn plaats zitten; hij keek naar het meisje dat het dopje van de fles los schroefde en een flinke slok nam. De bus reed. Het meisje hield het flesje omhoog in haar hand, toen chauffeur Hendrik opeens hard remde voor een hond. Het flesje soft schoot uit de hand van het dikke meisje en kwam terecht op de borst van het meisje naast haar. ‘O, kijk wat je doet,’ riep die en sprong op. Het flesje viel daardoor op de bank en alle soft stroomde over de zitting. ‘Meneer Hendrik! Soft op uw stoelzitting!’ riep Jason, die achter stond en over de leuning keek.

‘Uw hele bank is vies!’ ‘Wat!’ riep meneer Hendrik geschrokken, terwijl hij de bus naar de kant reed en stopte. ‘Je bent mal, no? Mijn hele zitting is vies! Hoe doe ik nou? Ik moet nog andere mensen vervoeren. Neem, veeg die bank!’ Hij graaide een doek uit het dashboardkastje en gaf die aan het meisje. Er viel alleen niets meer te vegen want alle soft was al in de bekleding gegaan. ‘Waarom moet je ook altijd eten en drinken in mijn bus?’ vroeg meneer Hendrik boos. ‘Man, ik plak helemaal,’ zei het andere meisje, terwijl ze over haar bloes veegde waar nu een grote natte rode vlek was. ‘Voortaan mag niemand meer eten en drinken in mijn bus,’ zei meneer Hendrik terwijl hij de bus weer startte, ‘wacht met eten en drinken maar tot je thuis bent.’

‘Ik kon niet helpen,’ zei het dikke meisje met een bibberend stemmetje, ‘ik deed het niet expres.’ Ze veegde over de zitting met de doek en wilde die aan meneer Hendrik teruggeven, maar die zei: ‘Laat die doek op de zitting, als ik thuis ben moet ik toch alles schoonmaken, want ik wil geen kakkerlakken en mieren in mijn bus!’ ‘Je deed het niet expres, maar waarom moet je altijd eten en drinken? Een bus is toch geen eetzaal?’ zei het andere meisje. ‘En een bus is ook geen bar!’ riep Jimmy. Het dikke meisje keek beteuterd, ze knipperde met haar ogen alsof ze zou gaan huilen. Brian had wel medelijden met haar. De bus reed verder en alle kinderen waren stil.

Daar was Brian's huis al. Hij stapte uit, haalde de sleutel uit zijn zak en deed de deur open. Vandaag was Whitney nog niet thuis. Hij deed

zijn schoenen uit en zette zijn tas op een stoel naast de eettafel. Uit gewoonte deed hij de ijskastdeur open en schonk zich zelf een beker water in. Eigenlijk lustte hij wel wat. Hij nam een sneetje brood uit het pakje op het aanrecht en smeerde er een beetje pindakaas op. Al etend ging hij naar de woonkamer, waar hij op de bank ging zitten en de tv aandeed. Hij wilde wachten tot Whitney thuis was. Na een tijdje hoorde hij haar fietsbel.

‘Vandaag hadden we ook een les over gezonde voeding,’ zei ze, ‘en weet je hoeveel kinderen in mijn klas bijna elke dag bami of nasi eten? Eén jongen vertelde dat ze bij hem thuis bijna nooit koken, alleen een enkel keertje op zondag als zijn vader of moeder zin heeft.’ ‘En wat eten ze dan?’ vroeg Brian.

‘Ik weet niet, ik geloof dat iedereen eet wat hij wil: nasi, hamburger, roti. Ze bepalen het zelf. Zou jij dat willen?’ ‘Ik? Nee hoor,’ riep Brian, ‘maar dan zijn het zeker rijke mensen die veel geld hebben als ieder kind kan kopen wat hij wil.’

‘Ik geloof dat die jongen het zelf ook niet zo leuk vindt,’ zei Whitney, ‘maar wij gaan het echt goed doen, hoor! Wacht, ik ga me eerst omkleden. Doe jij dat ook. Wat is die rode vlek op je hemd?’ ‘Heb ik een rode vlek? Waar?’ vroeg Brian en Whitney wees: ‘Kijk hier bij je mouw.’ Brian trok zijn mouw naar voren en keek. ‘O, mijn gunst, ik wist het niet eens. Dat dikke meisje heeft een hele fles soft in de bus laten vallen. De hele zitting van meneer Hendrik's bus was vies en het meisje naast haar had ook soft op haar bloes. En ik dus op mijn mouw. Meneer Hendrik was boos!,’ zei Brian en hij liep naar de kamer om zich om te kleden.

Even later haalde Whitney de zak met groenten uit de ijskast. ‘Kijk, ma heeft het echt mooi schoon gewassen. Begin jij dit fijn te snijden op de plank, dan snij ik de uien.’ Whitney deed wat olie in een pot, maakte het vuur aan en deed de gesneden ui erbij. Daarna de amsoi die Brian mooi fijn gesneden had.

‘Vandaag is vrijdag, dan komt mama vroeger thuis. Dat is maar goed ook, want ik heb honger,’ zei Whitney, terwijl ze de kip uit de ijskast opwarmde.

Even later stopte de auto voor de deur en mama kwam binnen. ‘Hmm, het ruikt lekker,’ zei ze. ‘Kijk, dit heb ik gebracht voor na het eten, want zoals jullie hebben gezegd: elke dag wat uit elk vak.’ ‘Wat een mooie papaja!’ zei Whitney.

‘Van Lydia gekregen,’ zei mama, ‘na het eten schil ik die voor jullie.’ Lydia was één van de buren en een vriendin van mama.

‘Je hebt de amsoi heel lekker gemaakt,’ zei mama goedkeurend toen ze aan tafel zaten en ze een hap had genomen. ‘En wat zullen we morgen eten?’ ‘Bruine bonen!’, riep Brian meteen. ‘Ja, dat is goed hoor,’ zei mama.

‘Weet je wat we zouden moeten doen?’ zei Whitney. ‘We moeten een menulijst maken voor een hele week, want dan kunnen we goed zien of we alles eten zoals het zou moeten.’ ‘Dat is een goed idee,’ zei mama, ‘als we straks klaar zijn, maken we een menulijst. Maar denk erom, er is geen geld voor allerlei dure dingen.’

‘In ons biologieboek staat dat je drie keer in de week bladgroenten

moet eten, minstens een keer bonen of pesi en de overige dagen groentes zoals boulanger, sopropo, pompoen en kouseband,' zei Whitney.

'Eh.. hoe heet zo iemand ook weer? Zo iemand die alles weet van voeding en erop let dat men de juiste dingen eet?' 'Dat is een diëtist. Je moet een gedegen studie doen om dat te worden,' zei mama.

'Misschien kan ik diëtist worden,' zei Whitney nadenkend, 'kan je dat hier studeren of moet je naar het buitenland?'

'Ik weet het niet, maar ik zal informeren want het is wel een mooi beroep,' zei mama en ze stond op om de tafel af te ruimen. Whitney ging naar haar kamer en kwam even later terug met papier en pen.

'Laten we nu een menulijst maken,' zei ze. 'Hé, je doet alsof je nu al een diëtist bent,' lachte Brian. 'Okay, we hebben al gezegd dat we zaterdag bruine bonen eten en ik stel voor dat we zondag klaroen eten met kip en dan laten we wat van de kip voor maandag,' zei mama.

'En welke groenten zullen we dan nemen?', vroeg Whitney. 'Hmm, laat eens kijken, tayerblad en ik maak een gezonde nasi in plaats van rijst. En dinsdag misschien boulanger,' zei mama. 'Nee hoor, ik lust geen boulanger, het is zo zacht en papperig, nee!' riep Brian. 'Als je zo begint, dan hoeven we het helemaal niet te doen,' zei Whitney kattig.

'Wacht even, wacht even,' zei mama, 'die boulanger zal ik klaarmaken. Ik heb gezien hoe die beroemde kok uit Holland dat deed. Het werd niet zacht en papperig. Nee, hij schilde de boulanger niet, maar waste die goed en sneed dan mooie ronde plakjes die hij met wat ui en knoflook even in hete olie bakte. Heel lekker, en heel anders dan je het gewend bent. Het smaakte bijna als vlees. Ik zal het maandag proberen, want boulanger is heel goed, het bevat veel mineralen en vitaminen die je nodig hebt. Even denken, waarmee is dat lekker?' 'Ik weet het al,' riep Whitney, 'we eten die dag vis, bijvoorbeeld gebakken sardines of zoute vis.' 'Ja, we kunnen zoute vis nemen, ik maak het de avond van tevoren klaar en we kunnen dan ook wat op brood eten. Brian, dat lust je toch wel?' 'Ja zeker,' zei Brian, 'vooral als er birambi op azijn bij is. Ik ga kijken of die boom birambi heeft dan moet je dat op azijn doen, mama.'

cassave
8SRD/kg
Zoete
aardappel

‘Woensdag eten we kouseband met garnalen,’ zei Whitney ‘ook daarvan kunnen we wat overhouden voor brood. Luister, we kunnen ook een dag helemaal vegetarisch eten, met tahoe bijvoorbeeld. Dat doen we dan op donderdag.’ ‘Ja,’ zei mama, ‘Ik maak dan gebakken tahoe en wat voor groenten?’

‘We doen dan dagoeblad met pindasaus. Dat is een lekkere vegetarische maaltijd’ zei Whitney, terwijl ze alles opschreef. ‘Wel, dan eten we vrijdag kool met gehakt en zoete patat of cassave’ besloot mama. ‘Meisje, je bent geweldig hoor! Ik ga morgen alles kopen.’

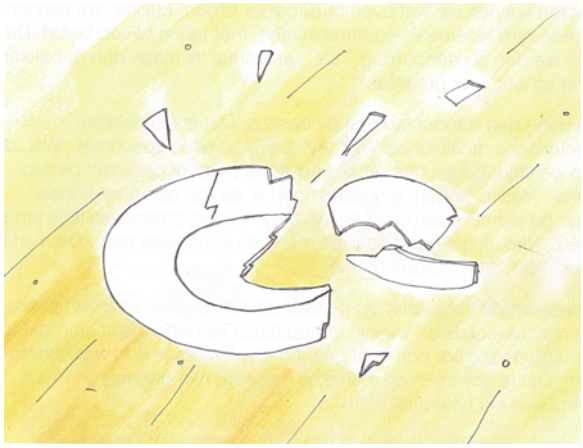
‘Waar ga je het kopen?’, vroeg Whitney. ‘Bij het groentestalletje om de hoek?’ ‘Nee, ik ga vroeg naar de markt en koop alles daar. De markt is goedkoper,’ antwoordde mama.

Whitney legde het papier op de tafel en zei: ‘Mama, vergeet het lijstje dan niet. Maar luister, we zijn er nog niet. Gezonde maaltijden dat is één ding maar voor een echt gezond leven moet je nog wat anders doen. Dat is bewegen en mama, jij beweegt niet genoeg en Brian... Brian beweegt helemaal niet!’

‘Oh nee?’, riep Brian vanuit de voorkamer waar hij bij de televisie zat. ‘Ik beweeg niet no? Dan wat doe ik dan? Op bed liggen, no?’ ‘Je weet best wat ik bedoel,’ zei Whitney, je zit de hele dag voor de tv en anders ben je aan het gamen.’

‘En jij dan?’ riep Brian verontwaardigd, ‘jij ligt op je bed met je cell’. ‘Ik beweeg goed, heel goed,’ zei Whitney. ‘Ik fiets toch elke dag en op zaterdag ga ik naar mijn dansclub. Waarom doe jij dat ook niet?’ ‘Ik ga niet dansen, ik ben toch geen meisje,’ zei Brian. ‘Dansen is echt niet alleen voor meisjes hoor. Kijk hoe die jongens aan street dance doen,’ riep Whitney. Brian antwoordde boos: ‘Maar ik heb toch geen jongens hier voor street dance.’ ‘Ze heeft gelijk, Brian, je zit te veel. We moeten zorgen dat je aan een leuke sport gaat doen, eentje waarbij je echt goed beweegt,’ zei mama. Brian kwam naar de keuken terwijl hij riep: ‘Wil je zien hoe ik beweeg, kijk kijk’ en hij begon op en neer te springen. ‘Hou op, dat bedoelen we niet,’ riep mama ‘straks.....’

Plengelengleng....



Brian had met zijn zwaaiende arm een bord van de tafel geslagen dat nu in scherven op de grond lag. ‘Kijk nou wat je doet,’ riep mama geschrokken. ‘Nee, blijf staan, want er zijn overal scherven!’ Brian bleef stokstijf staan, terwijl mama, die slippers aan had, vlug de bezem pakte en begon te vegen terwijl Whitney met stoffer en vuilblad kwam aanlopen. ‘Sufferd,’ zei Whitney, ‘dit is geen bewegen, dit is als een idioot springen.’ ‘Sorry,’ zei Brian schuldbewust.

De familie deed zoals ze gepland hadden, moeder deed op zaterdag de boodschappen en elke dag na school begonnen Whitney en Brian te koken. Op dinsdag maakte mama inderdaad de boulanger klaar volgens het recept van de beroemde kok. ‘Heerlijk,’ zei Brian terwijl hij zijn lippen aflikte, ‘je kan bijna niet geloven dat het dezelfde groente is. Voortaan eten we boulanger altijd zo, hoor, ma.’ ‘Ik heb goed gekeken hoe ma het doet, dus ik kan het nu zelf ook,’ zei Whitney.

Ondertussen, in de bus naar huis, at en dronk het meisje niet meer. Na een paar dagen had ze wel steeds een boek op haar schoot, waaruit ze las. Toen Jason en Jimmy op een dag instapten, zei Jason:

'Dag boekenmeisje! Je bent geen softmeisje meer, maar nu ben je het boekenmeisje. Is het een mooi boek?' Het meisje knikte. 'Ja, erg mooi en ook spannend.' 'Hoe heet het?' vroeg Jimmy. 'Alleen op de wereld', zei het meisje en ze liet de voorkant van het boek zien. 'Ik heb het ook gelezen,' zei Brian. 'Ja, het is erg mooi en ook spannend, ja.' 'Soms wel een beetje zielig,' zei het meisje. 'Waarover gaat het dan?', vroeg Jason. 'Over een jongen, Rémi. Hij had geen ouders,' zei het meisje.

'Eigenlijk had hij die wel, maar dat wist hij niet,' zei Brian. 'Weet je, dit is een heel oud boek, mijn opa heeft het zelf ook gelezen toen hij een jongen was.' Waarop Jason riep: 'San, zo oud!' 'Mooie boeken worden nooit oud, ze blijven altijd mooi,' zei het meisje en ze ging verder met lezen. Brian keek van opzij en dacht: 'Nu ze niet meer aldoor eet en drinkt, is ze best aardig.'

Ook de volgende week maakte mama op vrijdag een menulijst met haar kinderen en deed ze op zaterdag de boodschappen. Toen kwam Brian op een dag enthousiast uit school met een briefje. 'Mama kijk, ze gaan een voetbalclub beginnen voor jongens van 8 tot 15 jaar. Hier om de hoek, bij het jongens- internaat. Mag ik gaan, mama?' 'Ik vind het heel goed als je gaat, maar wat kost het?' vroeg mama bezorgd.

'Niet veel, kijk, SRD 20 per maand, ze gaan twee keer in de week trainen, op vrijdagmiddag van vier tot zes en op zondagmorgen van acht tot tien,' wees Brian op het briefje. Whitney keek ook. Hè, hè, eindelijk gaat Brian sporten!

De volgende dag op school vertelde Brian vol trots aan zijn vriend Ewald dat hij lid zou worden van de voetbalclub. Ewald keek sip, hij wilde ook lid worden, maar de club was ver van zijn huis en hij had niemand om hem te brengen. Zijn moeder kwam pas om half vijf van het werk. 'Weet je wat? Ik zal mijn moeder vragen of je vrijdag na school bij ons kan zijn, want het is niet ver van mijn huis, dan kunnen we samen ernaartoe en dan komt je moeder je om zes uur daar halen,' stelde Brian voor. 'Als het mag van je moeder,' zei Ewald hoopvol.

Brian vroeg het thuis aan zijn moeder en die vond het goed, als het ook mocht van Ewalds moeder. Nadat de twee moeders met elkaar gepraat hadden, belde mama naar meneer Hendrik en vroeg of Ewald voortaan op vrijdag ook met de bus mocht meerijden. De eerste keer toen Ewald in de bus stapte en hij het meisje met haar boek zag, riep hij: ‘Xaviera, jij hier?’ ‘Ken je haar?’ vroeg Brian verbaasd en Ewald antwoordde lachend: ‘Ja, het is mijn nichtje.’

Ewald keek zijn ogen uit, toen hij bij Brian thuis was. Ze hadden hun schoenen uitgedaan en de tassen in Brians kamer gezet. Brian deed vlug zijn schoolkleren uit en ging naar de keuken waar Whitney bij het aanrecht stond en de rijst waste en in de rice cooker deed. ‘Ik zal de klaroen plukken en wassen,’ zei Brian en terwijl hij de groenten uit de ijskast haalde, zei hij tegen Ewald: ‘Vandaag eten we klaroen en gebakken tahoe. Mijn moeder maakt de tahoe wanneer ze thuiskomt.’

‘Doen jullie dat altijd?’ vroeg Ewald. ‘Mag ik ook helpen klaroen te plukken?’

Ze plukten alle blaadjes, daarna waste Whitney ze en bakte de klaroen vlug met wat ui en tomaat in een scheutje hete olie. Niet lang daarna kwam mama, ze ging zich vlug omkleden. ‘Zal ik alvast de tahoe snijden?’ vroeg Whitney.

Mama kwam in de keuken en deed de pan met een beetje olie op het vuur.

‘Ewald heeft zijn nichtje in de bus gezien,’ vertelde Brian aan zijn moeder. ‘Oh, dat is leuk,’ zei mama, ‘wist je niet dat ze in die bus was?’ Terwijl ze sprak, deed ze de gesneden tahoe in de pan, maar de olie was erg heet geworden en opeens was er een grote vlam in de pan. ‘Oh, mama! Brand!’ riep Brian en sprong naar achteren, maar zijn moeder deed vlug het vuur uit en een deksel op de pan. ‘Schrik niet!’ zei ze. ‘Er is niets aan de hand, het is al uit. Ik zal even wachten tot het is afgekoeld.’

‘Het was ook eens bij ons gebeurd,’ zei Ewald, ‘mijn zus wou popcorn bakken en toen kwam er een grote vlam in de pan. Ze schreeuwde: help, brand, brand! Maar die vlam werd steeds groter. Mijn moeder gooide water en riep ook: brand, brand! Toen is het uitgegaan, de keuken was zwart!’ ‘Als zoiets gebeurt, moet je meteen het vuur uitmaken en het deksel op de pan doen,’ zei mama. Ewald ging verder: ‘Maar weet u, mijn broertje was zo bang dat hij in het toilet was gaan schuilen.’

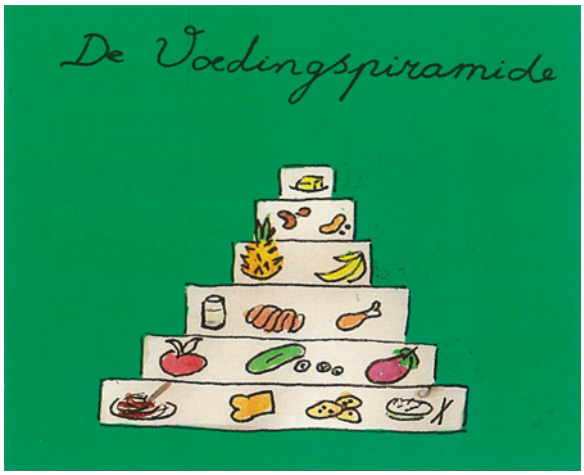
‘In het toilet?’ vroeg Whitney verbaasd. ‘Waarom daar?’ ‘Tja, dat is iets wat kleine vaak kinderen doen, als er gevaar dreigt, bijvoorbeeld

bij brand of een ontploffing, dan zijn ze zo bang dat ze ergens gaan schuilen. Onder het bed of onder de tafel of in het toilet. En dat is juist heel verkeerd. We moeten kleine kinderen leren dat ze juist naar buiten moeten rennen als er in huis brand komt. Naar buiten rennen, is altijd veiliger! Zo, de tahoe is klaar! Nu gaan we eten. Hou je van tahoe, Ewald?' 'Ik heb het nog nooit gegeten, mevrouw,' zei Ewald. 'Dit is vegetarisch eten,' zei Whitney, 'we maken voor de hele week een menulijst van gezonde voeding en één keer per week eten we vegetarisch, dat is heel goed,' zei Whitney gewichtig en mama lachte: 'Gaan jullie je klaarmaken voor de club, jongens.'

Terwijl de jongens hun pata's aandeden, want ze hadden nog geen voetbalschoenen, zei Ewald opeens: 'Ik ga mijn moeder zeggen om het ook zo te doen.' 'Wat te doen?' vroeg Brian. 'Nou, zoals bij jullie. Dat jullie alvast beginnen te koken en dat je dan samen met je moeder kookt en eet.' 'Ja, het is leuk, we eten nu elke dag lekker. Mijn moeder probeert ook nieuwe dingen en vooral mijn zus is streng, ze wil diëtist worden.' lachte Brian.

‘Aan de kant van de weg lopen,’ riep mama ze na toen ze weggingen. Zij ging de tafel opruimen en de borden afwassen. ‘Ik hoop dat het een leuke voetbalclub is, ik ben echt blij dat er nu iets is waar Brian kan bewegen. En zo leuk voor hem dat zijn vriend het ook doet.

Voetballen is altijd leuk voor jongens,’ zei mama tegen Whitney. ‘Alleen jij nog, mama,’ zei Whitney waarop mama antwoordde: ‘Oh, dat heb ik nog niet verteld. Ik heb ook iets gevonden! Lydia en ik gaan vanaf zondag stevig wandelen. Drie keer in de week: zondag-, dinsdag- en vrijdagmiddag, elke keer een uur van half zes tot half zeven.’ ‘Goed zo!’ riep Whitney. ‘Maar jullie moeten het wel volhouden hoor! Want je weet beginnen is makkelijk, maar volhouden is de kunst!’ ‘Ja, mama!’ zei mama. ‘We gaan alles volhouden: de menulijsten maken, het gezond eten, het bewegen, alles. We worden een vet gezonde familie! Dankzij mijn knappe en lieve kinderen!’



Dank!

Heel veel dank willen wij zeggen aan Cynthia Mc Leod. In het jaar dat ze van het ene werelddeel naar het andere reisde voor premières, gastcolleges en andere bijzondere gebeurtenissen én ook nog ‘Tutuba, het meisje van het slavenschip Leusden’ schreef, nam ze heel spontaan en zonder enige bedenking het ook nog op zich om dit boekje over gezonde voeding voor ons te schrijven. Gran tangi!!

Ook de Inner Wheel zijn we zeer erkentelijk voor de totstandkoming van dit boek.

Dank ook aan alle anderen die een bijdrage hebben geleverd aan de totstandkoming van ‘Brian eet smakelijk’.

Jennifer S. Plein
Irene Spangenthal - Franker

Stichting Voedingscentrum.sr